



학교급식은 교육의 장

학교급식은 먹고 싶은 음식을 마음껏 먹는 것이 아니라, 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활 개선을 위하여 골고루 먹는 교육의 장입니다.

가을철 건강관리

가을은 풍요롭고 시원하지만 심한 일교차로 인해 인체의 적응력이 떨어지는 계절이기도 합니다. 특히 아이들은 쉽게 피로하고 천식이나 알레르기성 비염, 아토피성 피부염 등의 현상들이 바로 나타나기 시작 하지요.

이를 예방하기 위해서는 충분한 수면으로 몸의 기를 올려주고 신체리듬을 원활하게 해주며, 서늘한 날씨로 탈이 나기 쉬운 위장을 위해 음식은 따뜻하게 적당량 섭취하고 수분은 충분히 섭취해 주어야 합니다.

건강에 좋은 가을 제철 식품

○ **배** : 칼슘, 나트륨 마그네슘의 함량이 74%을 차지하고 인이나 유산 등의 함량이 25% 정도로서 강한 알칼리성 식품이므로 혈액을 중성으로 유지시켜 건강을 유지하는데 큰 효과가 있습니다

○ **은행** : 익혀먹으면 쫄깃한 식감과 고소한 풍미가 있지만, 메틸피리독신이라는 독성물질이 있어 과량 섭취할 경우 중독으로 간질 증상을 유발할 수 있다. 성인의 하루 10개 내외, 유아는 은행 2개 정도로 제한하는 것이 좋고, 정기적인 섭취는 피하는 것이 좋습니다. 또한 혈전분해성분이 있어 평소에는 혈액순환을 돕지만, 수술을 앞둔 사람은 3일전 섭취를 중단해야 합니다.

○ **도라지** : 섬유질이 많고 비타민과 무기질이 풍부해 다이어트에 좋으며, 기침, 가래, 염증을 삭혀주는 등 기관지 및 호흡기 건강에도 좋습니다.

○ **버섯** : 변비와 당뇨, 대장암을 예방해주며, 칼로리가 낮아 다이어트에 좋은 식품.

건강한 두뇌 만들기

인간의 뇌세포는 탄생과 함께 계속 줄어들어 20세가 되면 하루에 10만 개씩 죽어갑니다. 다른 조직이나 기관이 매일 파괴되면서도 다시 재생되는 데 비해, 뇌세포는 한 번 파괴되면 더 이상 생겨나지 않습니다. 두뇌를 건강하게 지키는데는 좋은 생활습관과 식습관이 무엇보다 중요합니다.

1. 두뇌를 좋게 하는 식사법

- ① 배가 부르면 두뇌 회전이 느려지니 약간 아쉬운 듯 먹도록 합니다.
- ② 음식을 오랫동안 꼭꼭 씹어서 치아 활동을 왕성하게 하면 뇌에 좋은 영향을 미칩니다.
- ③ 아침식사는 뇌의 활력을 주어 오전 중 기억력과 집중력 강화와 두뇌회전에 좋습니다.

2. 두뇌를 좋게 하는 식사

- ① 섬유질이 많은 식사를 한다. : 현미밥, 다시마를 다시마를 비롯한 해조류를 많이 먹습니다. 서서히 소화·흡수되는 음식이어야 뇌의 에너지원인 포도당을 공급할 수 있습니다.
- ② 간식으로 식사를 대신해선 안 된다. - 빵, 패스트푸드, 콘플레이크, 과일 등으로 식사를 대신해서는 안됩니다. 쉽게 소화되는 음식물은 저혈당을 유발할 수 있습니다.
- ③ 신선한 식품을 많이 먹는다. - 신선한 유기농 야채, 신선한 생선, 해조류 등을 많이 먹습니다.

3. 두뇌를 좋게 하는 식품들

- ① 콩류 : 콩에 들어 있는 레시틴과 사포닌은 뇌세포 회복을 도와주고 두뇌 노화를 억제한다. 낱것으로 먹는 것보다 된장과 같이 발효식품으로 먹는 것이 좋다.
- ② 등푸른생선 : 등푸른 생선에 있는 DHA성분은 뇌의 신경조직 간의 연결을 도와주어 기억력을 향상 시킵니다.
- ③ 달걀 : 노른자 안에 포함된 아세틸콜린의 작용으로 두뇌가 활발한 활동을 할 수 있습니다.
- ④ 호두 : 칼슘과 인, 마그네슘이 풍부해서 기억력향상에 도움이 됩니다.



10월 학교급식 식단 안내



알레르기 표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산엽 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣		10/4 Wed 수다날 오무라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 민물새우무침 (5.6.9.13.18) 김가루쪽파무침 (5.6.18) 지코바달다리양념치킨 (2.5.6.12.13.15.18) 배추겉절이(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.1/51.3/337.9/5.2	10/5 Thu 찹쌀떡볶이 (5.6.9.18) 시래기돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) 넓적당면해물잡채 (1.5.6.9.13.17.18) 복오전 (1.5.6.17) 배추김치(9) 청포도 & 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.5/44.1/281.7/5.1	10/6 Fri 곤드레밥&양념장(5.6) 된장국(5.6.8.9.16.18) 찹스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 탕평채(1.5.6.16.18) 배추김치(9) 약과파이(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 897.4/35.7/305.7/4.7
10/9 Mon 	10/10 Tue 차수수밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.17.18) 상추깻잎순무침(5.6.18) 수제멘즈카스&스테이크소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 단감&멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 736.6/36.4/242.4/3.8	10/11 Wed 수다날 충무김밥 꼬지어묵국(1.5.6.8.9.13.18) 무말랭이오징어초무침 (5.6.13.17.18) 두끼떡볶이 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 석박지(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 924.7/39.9/359.7/5.5	10/12 Thu 쇠고기야채죽(9.13.16) 치킨버거(1.2.5.6.12.13.15.18) 배추겉절이(9) 스위트자몽(13) 뿌리클감자튀김(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 914.6/27.7/308.9/5.5	10/13 Fri 네모유부초밥(1.5.6.9.13.16.18) 네모유부초밥(1.2.5.6.8.13) 우동국(1.2.5.6.7.9.18) 단무지무침 닭고기테리야끼구이 (2.5.6.12.13.15.18) 경채겉절이(5.6.9.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 955.1/49.9/625.4/5.5
10/16 Mon 귀리밥 사과물채썬어버섯맑은국(13.16) 마린찜닭(5.6.12.13.15.16.18) 두부계란부침 (1.2.5.6.12.13.16.18) 돌김자반(5) 배추김치(9) 쿠키앤크림(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 855.8/38.5/181.0/6.1	10/17 Tue 오색현미밥 수제비맑은국(5.6.9.13) 떡갈비야채볶음 (5.6.10.13.15.16.18) 아귀콩나물찜(5.6.9.13.18) 배추김치(9) 무화과(여중) * 에너지/단백질/칼슘/철 859.1/42.8/282.5/6.2	10/18 Wed 수다날 꼬꼬마찰현미밥 자장면(일품)(1.2.5.6.10.13) 계란국(1.9.13) 단무지무침 배추겉절이(9) 감골주스(13) 떡베어컨말이조림(5.6.10.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.0/26.8/227.1/3.3	10/19 Thu 찹쌀떡볶이 (5.6.9) 근대된장국(5.6.9) 돼지고기김치찜(5.6.9.10.13) 순살갈치카레전 (1.2.5.6.12.13.16.18) 총각김치(9) 감골주스(13) 피자치즈볼 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 935.2/48.6/381.9/4.4	10/20 Fri 오색현미밥 갈비완자탕 (1.2.5.6.10.15.16.18) 숙주부추무침(여중) 오징어볶음(1.2.5.6.13.17) 단호박튀김(1.2.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.9/29.4/108.5/2.5
10/23 Thu 차수수밥 사과떡만두국 (1.5.6.10.13.16.18) 도라지오징어채조림 (2.4.5.6.13.17) 상추치커리간장소스무침 (5.6.13) 닭가슴살스테이크 (5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.2/46.1/113.2/4.	10/24 Tue 발아현미밥 우거지탕(5.6.7.13) 야채계란말이 (1.2.5.6.10.15.16) 떡갈비&참소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 단풍요거트(수제) (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 863.8/37.3/476.5/6.7	10/25 Thu 돈육장조림버터계란덮밥 (1.2.5.6.10.13) 두부팽이버섯맑은된장국 (5.6.9.13) 배추겉절이(9) 망고스무디(수제) (2.13) 허니버터카사바칩(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 776.5/29.7/291.0/4.7	10/26 Thu 찹쌀떡볶이 (5.6.9.13) 순두부들깨찌개 (5.6.9.13) 목살구이(2.5.6.10.13.15.16.18) 보쌈김치(9) 깻잎&무쌈(13) 궁채장아찌 쫄면(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 931.8/40.8/287.3/4.9	10/27 Fri 통밀밥(6) 순대국&부추들깨무침(자율) (2.5.5.6.9.10.13.16.18) 코다리강정(2.4.5.6.12.13.15.18) 세발나물사과겉절이(5.6.18) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 909.8/46.5/289.5/6.8
10/30 Mon 찹쌀떡볶이 (5.6.9.13.16.18) 삼치소금구이(13) 어항가지볶음(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 케이준샐러드(1.5.6.12.13.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.5/34.4/146.5/2.6	10/31 Tue 주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 바지락칼국수(한그릇) (5.6.9.13.18) 속갯들깨무침(여중) (5.6.18) 무배달볶음(2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 요거타임(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,068.8/47.9/461.1/11.0	식재료 원산지정보 * 쌀: 친환경쌀(무농약) * 콩(두부류, 콩비지): 국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산 * 돼지·닭·오리/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우 * 갈치: 세네갈, 낙지: 중국 * 꽃게, 방어, 고등어, 미꾸라지, 조기, 조피볼락, 아귀/가공품: 국내산/원양 * 오징어/가공품: 국내산/페루 * 명태/가공품: 러시아산 * 주꾸미: 베트남 * 우렁쉥이, 전복, 부세: 국내산 		

- ▶ 학교급식은 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위하여 실시합니다.
- ▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 정에서도 나눔, 배려, 환경을 실천해 주세요.
- ▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.
- ❄ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 전라중학교 홈페이지 (<http://www.jeolla.or.kr>) → 알림마당 → 식생활관 → 이달의 식단
- ❄ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 상황에 의하여 변경될 수 있습니다.